

Ministerstwo
Zdrowia

www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWE CENTRUM KRWI

www.gov.pl/nck

*twoja krew
moje życie*

www.twojakrew.pl

Dieta Krwiodawcy, część 1

Prezentacja realizowana w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej
„Twoja krew, moje życie”



Czym jest krew?

**Krew to niezwykły płyn.
Bez niego nie istniałoby życie.**

**To dzięki niej nasze ciało
może sprawnie funkcjonować.**



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Zdrowie to podstawa krwiodawstwa

Gdy dzielimy się krwią jako Honorowi Dawcy Krwi powinniśmy zwrócić szczególną uwagę na nasze zdrowie.

Kontrolujmy wyniki badań i dbajmy o to, by w naszym organizmie nie było niedoborów składników odżywczych i witamin.



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

**Tylko dbając o swoje zdrowie,
możesz podarować zdrowie innym.**



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Czy Krwiodawcy powinni stosować specjalną dietę? Zobacz film!

Dlaczego Dawcy krwi powinni stosować zdrową dietę?



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

O czym jeszcze powinni pamiętać Krwiodawcy, komponując posiłki?

W diecie Krwiodawców nie może zabraknąć produktów, które mają bezpośredni wpływ na stężenie hemoglobiny, a więc bogatych w żelazo.

Ważna jest także witamina C, która ułatwia przyswajanie żelaza oraz kwas foliowy i witamina B12, które są niezbędne do produkcji czerwonych krwinek.



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Czym jest hemoglobina?

Hemoglobina to białko zawarte w erytrocytach (czerwonych krwinkach), które odpowiada za transportowanie tlenu z płuc do tkanek oraz dwutlenku węgla z tkanek do płuc.

Jej głównym składnikiem jest żelazo.

To ona nadaje krwi czerwony kolor.

W wynikach krwi znajdziesz ją jako skrót Hb.



twoja krew  *moje życie*

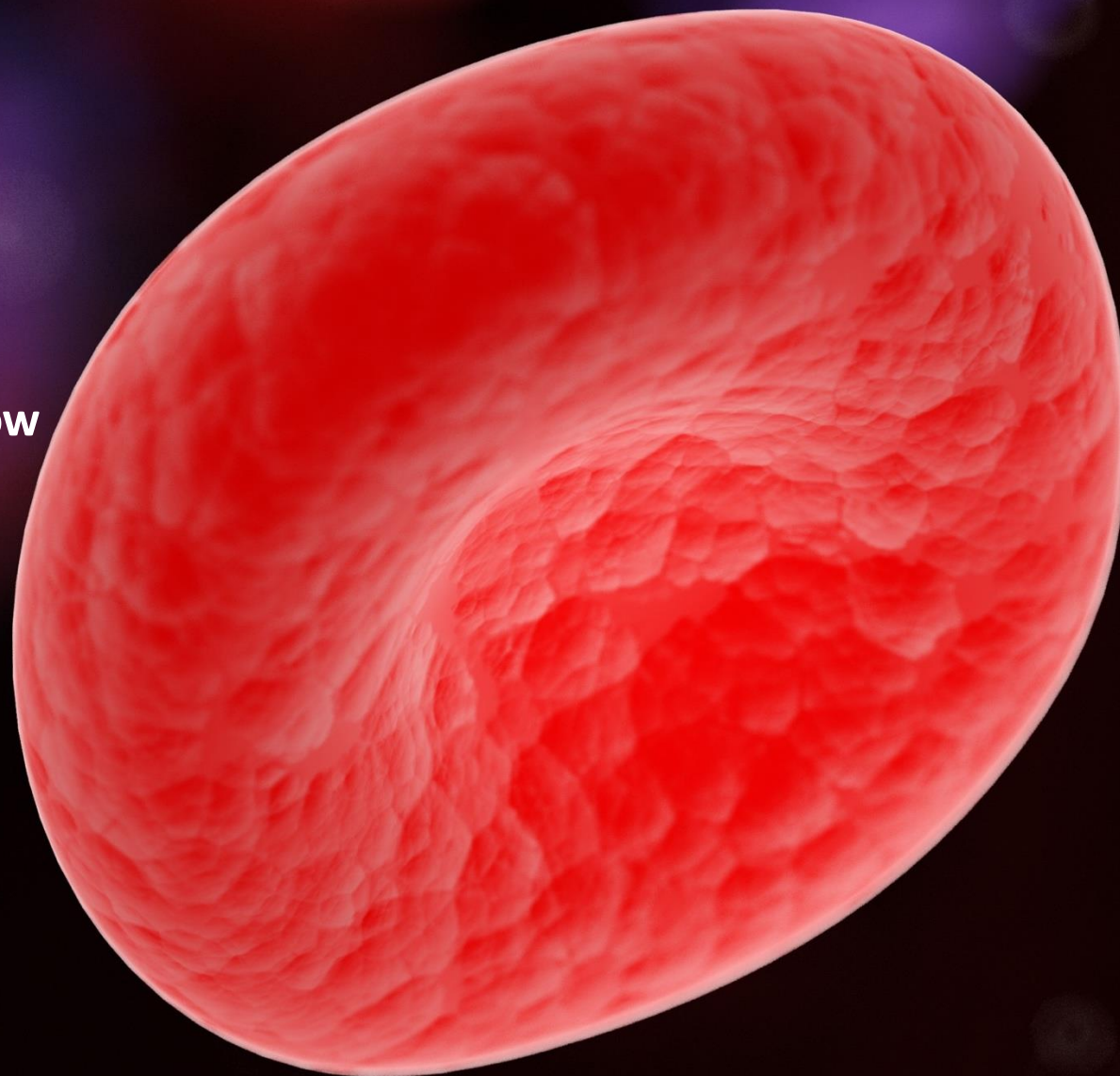
www.twojakrew.pl

Wyniki krwi – na co zwrócić uwagę?

Stężenie hemoglobiny w przypadku Krwiodawców

Norma dla kobiet: powyżej 12,5 g/dl

Norma dla mężczyzn: powyżej 13,5 g/dl



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Czy wegetarianie i weganie mogą oddawać krew?

Oczywiście, że tak.

Ważne, by stężenie hemoglobiny w ich krwi mieściło się w normie.

Chcąc podwyższyć jej stężenie, powinni włączyć do diety więcej produktów zawierających żelazo.



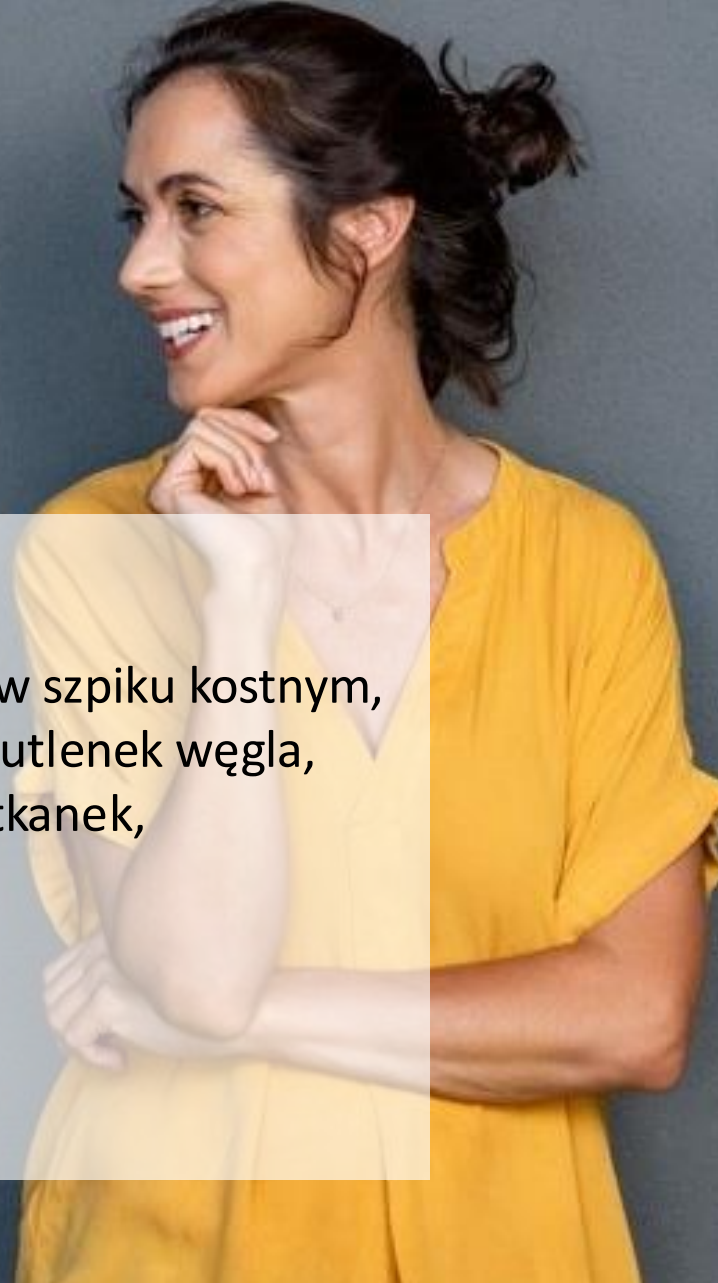
twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Dlaczego żelazo jest tak ważne dla naszego organizmu?

Żelazo pełni wiele funkcji:

- uczestniczy w procesie tworzenia czerwonych krwinek w szpiku kostnym,
- jest składnikiem hemoglobiny transportującej tlen i dwutlenek węgla,
- jest potrzebne do prawidłowego wzrostu i regeneracji tkanek,
- stymuluje odporność organizmu,
- zapewnia prawidłową pracę serca i sprawność mięśni,
- zapobiega anemii,
- zmniejsza uczucie zmęczenia,
- zapewnia prawidłowy rozwój płodu.



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

W jakich produktach znajdziemy żelazo?

Najwięcej dobrze przyswajalnego żelaza znajdziesz w podrobach, np. wątróbce oraz w żółtkach jaj, rybach i krewetkach.

Weganie i wegetarianie mogą uzupełnić poziom żelaza, spożywając, np. fasolę, groch, brokuły i suszone owoce (morele, rodzynki i śliwki).

Dużo tego pierwiastka znajduje się także w: natce pietruszki, pokrzywie, orzechach, pieczywie pełnoziarnistym, kaszy jaglanej, kakao, burakach, pestkach dyni i słonecznika.



Wchłanianie żelaza utrudniają:

- kwas fitynowy (w płatkach owsianych i otrębach),
- kwas szczawiowy (w rabarbarze i szczawiu),
- tanina (w kawie i herbacie – lepiej pić je między posiłkami),
- wapń (w produktach mlecznych).



Objawy niedoboru żelaza w organizmie

Początkowo możemy nie odczuwać niedoboru żelaza, ponieważ organizm korzysta z rezerw zgromadzonych w wątrobie, śledzionie i szpiku kostnym.

Sygnaty niedoboru we krwi pojawiają się, gdy zapasy maleją.

Wtedy możemy zaobserwować np.: zawroty głowy, krwawienia z nosa, skłonność do siniaków, zmęczenie, kłopoty z pamięcią i koncentracją, obniżenie nastroju, senność, większą podatność na infekcje, podwyższone tętno.

Także nasz wygląd może sygnalizować problemy z żelazem. Osoby z niedoborem tego składnika skarżą się na: bladą cerę, szorstką i mniej elastyczną skórę, wypadanie włosów, sińce pod oczami, podłużne prążki z rowkami na paznokciach, tzw. zajady w kącikach ust.



Nie tylko żelazo jest ważne w zbilansowanej diecie Krwiodawcy

Do tworzenia czerwonych krwinek niezbędne są nie tylko żelazo, ale także witamina B12 oraz kwas foliowy.

Aby ułatwić wchłanianie żelaza, należy pamiętać o spożywaniu produktów bogatych w witaminę C.



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Najwięcej witaminy C znajdziemy w:

natce pietruszki, owocach
cytrusowych, truskawkach,
porzeczkach, kiwi, pomidorach,
papryce, owocach dzikiej róży, aceroli,
młodych ziemniakach, pokrzywie

WITAMINA C
W DIECIE
KRWIODAWCY



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Witamina B12 w diecie Krwiodawcy

Występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego – produktach mięsnych, rybach, jajkach, mleku i jego przetworach oraz w grzybach, np. boczniakach i pieczarkach.

W witaminę tę często są wzbogacane płatki śniadaniowe oraz produkty sojowe.



Źródłem kwasu foliowego są m.in.:

warzywa liściaste (szpinak, sałata, kapusta),
brokuły, szparagi, kalafior, brukselka.

W mniejszych ilościach znajdziemy go w:
pomidorach, burakach, grochu, fasoli,
soczewicy, soi, słoneczniku, orzechach,
drożdżach, wątróbce, żółtkach jaj, pszenicy,
pomarańczach, bananach i awokado.

*kwas
foliowy
w diecie
Krwiodawcy*



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Dieta przed donacją

Posiłki spożywane przed oddaniem krwi lub jej składników, zarówno w dniu donacji, jak i dzień wcześniej, powinny być lekkostrawne i niskotłuszczowe.

Jeżeli Dawca będzie spożywał tłuste posiłki, będzie to widoczne w próbce krwi pobranej do badania. Lipemiczna krew nie może być wykorzystana w krwiolecznictwie.

Pamiętaj o ograniczeniu tłustych produktów przed wizytą.

Unikaj: tłustego mięsa, pasztetu, kiełbasy, parówek, boczku, śmietany, majonezu, margaryny, smalcu, oleju, jajek, żółtego sera, rosołu, orzeszków ziemnych, chipsów, lodów, tłustych ciast i kremów, posiłków smażonych w tłuszczu.

Unikaj także pokarmów ostrych.



O czym jeszcze należy pamiętać przed wizytą w CKiK?

Przed oddaniem krwi lub jej składników należy zjeść lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek oraz wypić od 1,5 do 2 litrów płynów, np. wody, soku, herbaty.

Przed donacją nie należy spożywać alkoholu (na 48 godzin przed) i ograniczyć palenie papierosów.



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

BO TĘTNI W NAS DOBRO

